



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för folkhälso- och idrottsvetenskap

Träning hos elitishockeyspelare efter avslutad karriär

En kvalitativ studie med före detta Elitishockeyspelare

Kent Larsson & Hannes Matila

2023

Examensarbete, Nivå, 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
IDG801

Handledare: Mamunur Rashid
Examinator: Kajsa Jerlinder

Abstract

Introduktion Träning hos ishockeyspelare på elitnivå är någonting som hör till vardagen för dom under sin karriär, träningsvolymen och belastningen kan vara väldigt hög och är upp mot 10–22 timmar per vecka. Vad händer med träningsvanor när karriären är slut, vad driver dom till att fortsätta hålla sig aktiva. *Syftet* med studien är att belysa hur före detta elitaktiva ishockeyspelare ser på sin träning utifrån motivation och målsättning efter karriären. *Metoden* är en kvalitativ metod. Sex semistrukturerade intervjuer med före detta elitishockeyspelare genomfördes antingen på plats eller via Whatsapp videosamtal. *Innehållsanalys* användes för att utföra dataanalys. *Resultatet* som studien har kommit fram till är fördelat efter tre olika teman som intervjuerna byggt på, dessa tre teman handlar om “träning, motivation och målsättning”. Utifrån dessa tre teman så är resultatet fördelat på underkategorierna “under karriären” och “efter karriären”. *Slutsatsen* är att träningen minskar markant efter en elitkarriär och att detta beror på nya hinder som uppstår efter omställningen till en vanlig vardag. De lämnar hockeybubblan och behöver kämpa med de skador som präglar dom eller de hinder som finns med att få in träningstiderna i den nuvarande vardagen. Målsättning och motivation till träningen efter karriären är endast hälsomässiga, vilket ingen av intervjupersonerna ser som en stor drivkraft.

Nyckelord: Hockeybubblan, målsättning, tid.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Elitkarriär	1
1.2 Efter elitkarriär	3
1.3 Motivation	5
1.4 Problemformulering	6
2. Syfte	6
2.1 Frågeställningar	6
3. Metod	6
3.1 Studiens Design	6
3.2 Urval och Datainsamling	7
3.3 Dataanalys	8
3.4 Trovärdighet	9
3.5 Forskningsetiska överväganden	10
4. Resultat	10
4.1 Träning	10
4.1.1 Tid på träningen under karriären.	10
4.1.2 Fokus på träningen under karriären.	11
4.1.3 Träningen som helst bedrevs under karriären.	11
4.1.4 Tid på träning efter karriären.	12
4.1.5 Hinder/resurser till träningen efter karriären.	13
4.1.6 Träningen som helst bedrivs efter karriären.	14
4.2 Motivation	14
4.2.1 Motivationens fokus till träning under karriären	14
4.2.2 Motivationens fokus till träning efter karriären.	15
4.3 Målsättning	16
4.3.1 Målsättningen med träningen under karriären	16
4.3.2 Målsättningen med träning efter karriären	16
5. Diskussion	17
5.1 Resultatdiskussion	18
5.2 Metoddiskussion	21
5.2.1 Datainsamling och urvalsdiskussion	21
6. Framtida forskning	24
7. Slutsats	24
Referenser	26
Bilaga 1 - Utdrag ur kodningsschemat	30

1. Introduktion

Antalet träningstimmar som en elitidrottare lägger ner på sin idrott varierar beroende på idrott men det brukar handla om 600–1200 timmar per år, dvs omkring 11–22 timmar per vecka (Mattsson et al., 2014).

Batista och Soares (2013) har undersökt och kommit fram till att före detta elitidrottare har visat sig vara mer fysiskt aktiva efter avslutad idrottskarriär jämfört med människor som har idrottat på en lägre nivå. Samma resultat har även Fogelholm et al. (1994) kommit fram till som kopplar samman före detta elitidrottare med bra förutsättningar till en hälsosam livsstil efter sin karriär. Denna studie är gjord på uthållighetsidrottare, kraftsport idrottare och blandade atleter. Här avslutas det med att formulera en hypotes kring hur en hälsosam livsstil påverkad av en före detta elitkarriär kanske kan förklara en ökad livslängd hos före detta finska elitidrottare (Fogelholm et al., 1994).

Några som motsätter det ovan är Yao et al. (2020) som har i sin studie visat på att positiva vanor minskar hos elitidrottare som avslutar sin aktiva karriär. Men enligt Hadiyan och Cosh (2019) så är det väldigt lite forskning gjord specifikt på träning efter avslutad karriär.

1.1 Elitkarriär

Något som vi människor kanske tror är att inför ett bättre motstånd vid tävling tränar en idrottare hårdare för att klara av motståndarna på bästa vis, men så är inte alltid fallet. Detta är något som Rago et al. (2023) har undersökt och kommit fram till det motsatta förhållandet. Med det motsatta förhållandet så visar det sig att det är när laget har en motståndare som är sämre rankad än det egna laget som intensiteten på träningarna går upp samt även träningsmängden. Detta kan kanske kopplas ihop med att spelarna vill visa att de verkligen är bättre än motståndarna även efter ishockeymatchen och inte bara innan på papperet men det är inget som är fastställt.

Utgår vi på vilka krav som ställs på ishockeyspelare kring matchsituationer så är det något som skiljer sig utifrån vilken position man har i laget. Det kanske är något som kan vara självklart när åskådare tittar på en ishockeymatch, däremot så kopplas kanske forward ihop med de som åker mest utifrån att de åker väldigt mycket skridskor överallt

på ishockeyplanen. Detta är något som motsägs av flera studier som exempelvis Rago et al (2022) och Stanula et al. (2016) som kommit fram till att det är backarna inom ishockeyn som jobbar mest i en hög intensitetszon i samband med match. Dessa mätningar har gjorts på danska hockeyspelare i den högsta ligan men även på J20 spelare på landslagsnivå från Polen.

Det ovan är något som Lignell et al (2018) motsätter sig genom sin forskning som bedrivits kring vilken relation högintensiv skridskoåkning har med muskelskador samt träningsbelastning hos NHL spelare. De kommer fram till att det är spelarna som är forwards i NHL som har mer högintensiv skridskoåkning jämfört med backar trots att backarna åker mer skridskor under ishockeymatcher.

Anledningen till att det skiljer mellan backar samt forwards i dessa studier ovan kan kanske vara liknande varför det skiljer mellan ishockeyspelare i olika ligor trots att det är i samma land. För det som skiljer mellan ishockeyspelare i Danmarks högsta liga jämfört med den näst högsta ligan är att de spelare som är i den högsta ligan är bättre på allt (Vigh et al., 2019). Det innebär att ishockeyspelare är starkare, snabbare, uthålligare samt hoppar högre än spelare i den andra ligan i Danmark. Detta är något som Vigh et al. (2019) undersökt genom olika tester både på is som exempelvis sprinttest och utanför isen som CMJ (Counter movement hopp). Kanske är det så att forwards är bättre tränade än backar i NHL som Lignett et al. (2018) tar upp i sin studie jämfört med de spelare som Rago et al. (2022) undersökte i sin studie.

Burr et al. (2008) har försökt att göra en sammanställning av datan från spelare som deltagit i NHL draften under 8 år. I varje år så är det omkring 100 ishockeyspelare som blir draftade av ett NHL lag, men innan dessa spelare draftas så finns det olika tester som oftast görs i samband med att draften går av stapeln. En sammanställning av alla dessa spelare som har fått möjligheten att tillhöra ett NHL lag visar på flera viktiga variabler som kan sammankopplas med en lyckad draft. En sak som Burr et al. (2008) tar upp som en viktig egenskap hos dessa ishockeyspelare är ett bra BMI, det är en total sammanställning av längd, vikt samt muskelmassa som avgör vilken kroppssammansättning personen har. Olika positioner har olika krav på vad som är bra som exempelvis är backar längre, väger mer samt är starkare i tester där kroppsvikten inte spelar någon roll. Forwards har däremot ett högre VO₂max men en lägre procent av

kroppsfett på kroppen (Burr et al. 2008). Något som är lika för alla spelare som lyckas bli draftade är att ha en bra maximal anaerob effekt för att snabbt kunna återhämta sig efter byten under ishockeymatcher för att kunna leverera på högsta nivå igen.

Med en hög träningsmängd så kommer även en del skador hos elitishockeyspelare, främst kring höfterna utifrån den positionen som ishockeyspelare befinner sig i när de är på isen. Om en spelare ådragit sig en skada i denna region på kroppen så är det något som kan bli ett återkommande problem under en lång tid framöver enligt en studie som Wörner et al. (2022) gjort på svenska ishockeyspelare. Något som även Wörner et al. (2019) tagit fram är att väldigt många ishockeymålvakter upplever olika besvär kring sina höfter under en säsong. Dessa besvär kan härledas till överansträngning problematik men dessa besvär har inte kopplats samman med mindre istid för vare sig utespelare eller målvakter (Wörner et al., 2019, 2022).

1.2 Efter elitkarriär

Skador under en karriär kan påverka efter karriärens slut. Speciellt om individen minskar sin nivå av fysisk aktivitet i jämförelse med vad som varit normen under karriären. Under karriären så förekommer skador, men samtidigt så har atleter under sin karriär alltid folk runt omkring sig som vet vad som ska göras så att personen i fråga inte behöver vänta lika länge innan en eventuell operation. Detta innebär också att för en atlet som skadar sig under en träning finns möjlighet till hjälp redan dagen efter för att påbörja sin rehabiliteringsprocess. Russell et al. (2018) försöker hitta varför en fortsatt träning efter avslutad elitkarriär kan vara svårt att bibehålla. I studien uttrycks det att det inte är självklart att en före detta elitatlet bara ska fortsätta träna på efter elitkarriären. Anledningar som tas upp är till exempel skador som påverkar i det vardagliga livet på en sådan nivå att de inte vill träna för att riskera att få mer ont. Rädsla för att skador kan uppkomma eller visa sig efter karriären är alltså en stor faktor till varför man väljer att inte vara fysiskt aktiv. Speciellt om en individ är van att vara fysiskt aktiv, så kan ett abrupt avslut ge humörsvängningar och psykiska men som depression (Russell et al., 2018).

Yao et al. (2020) har i sin studie hittat att positiva vanor som träning eller kosten minskar efter en avslutad elitkarriär. Detta påstående motsäger alltså vad Fogelholm (1994) och Batista & Soares (2013) kommit fram till i sina studier. Samtidigt går det inte att dra någon slutsats då väldigt lite forskning är gjord på just hur träningen kan

fortsätta efter en avslutad elitkarriär (Hadiyan & Cosh, 2019). Mer forskning är gjord på identitet eller omställningen till ett normalt vardagsliv från en avslutad elitkarriär.

Som tidigare studier har visat (Batista & Soares, 2013; Fogelholm et al., 1994) så kan även en elitkarriär ge individerna en fördel efter karriären. Exempelvis en ökad livslängd kopplat till elitidrottande eller en högre nivå av fysisk aktivitet jämfört med normalbefolkningen. Runacres et al. (2020) visar på liknande och mer ingående resultat av en elitkarriär som Fogelholm (1994) och Batista och Soares (2013) hittat i sina studier. Den höga volymen och intensiteten på träning är någonting som bara kommer att leda till bättre förutsättningar för god hälsa och minskad risk för kardiovaskulära sjukdomar. Runacres et al. (2020) hittar endast positiva resultat av den träningsmängd som elitatleter uthärdar under karriären. Studien hittar inga skadliga faktorer som kan påpekas om individen fortsätter träna utan har endast gynnsamma konsekvenser för de före detta elitatleterna.

Det finns dessutom mer bevis på att fortsatt fysisk aktivitet är gynnsamt för just före detta elitatleter. En studie (Melekoglu et al., 2019) som jämför två grupper av före detta elitatleter, en där atleterna har fortsatt att vara fysiskt aktiva med en grupp som slutat att vara fysiskt aktiva. Precis som tidigare studier (Batista & Soares, 2013; Fogelholm, 1994; Runacres et al., 2020) så visar den aktiva gruppen en ökad livslängd, bättre funktionell kapacitet och ett lägre BMI som i sin tur leder till minskad risk för andra sjukdomar och besvär.

de Subijana et al. (2020) undersöker skillnaderna som kan uppstå vid avslutad karriär hos individuella atleter och atleter från en lagidrott. Det studien visar är att individuella atleter tränar mer frekvent än vad atleter från lagidrotter gör. Resultaten visar dock att de atleter som kommer från en lagidrott har bättre förutsättningar i sin planering av pensionen och en bättre ekonomi för att kunna avsluta karriären. Atleter från lagidrotter är mer inblandade i veteranidrott eller som åskådare istället för att träna på egen hand efter karriären. Studien visar en stegvis minskning på träningsmängd och tävling är ett bra alternativ att ta för att lättare övergå från elitkarriären till ett avslut av idrottskarriären (de Subijana et al., 2020).

1.3 Motivation

För att lyckas som idrottare inom sin sport så nämns motivation som en av de viktigaste faktorerna för att påverka sin möjlighet att lyckas (Đurović et al., 2020). Det finns två olika typer av motivation som kan driva en idrottare att prestera i sin idrott.

Med en inre motivation som sin drivkraft så känner personen en egen inre tillfredsställelse vid utförande av idrotten som exempelvis att personen stärks av att vara aktiv, prestera bättre i sin idrott eller få ett socialt sammanhang (Đurović et al., 2020; Pedersen 2002).

Gällande den yttre motivationen som kan driva idrottare att fortsätta vara aktiv så kopplas det samman med att förvärva något som pengar eller social status (Đurović et al., 2020; Pedersen 2002).

Vikten av motivation är viktig hos idrottare på elitnivå. För att hålla på med idrott på elitnivå så behöver man ha både yttre och inre motivationsfaktorer som driver en framåt i både träning och tävling. (Alexopoulos et al., 2020) SDT (Self Determination Theory) är en teori som kan hjälpa till att kartlägga motivationen. Ett självbestämmande över sin egen väg och en tro på att lyckas är oftast det som förknippas med att lyckas. Elitidrottare har en hög nivå av självbestämmande över sin karriär i sin träning främst för att bättra på sina färdigheter. Men inre motivation verkar vara en större drivkraft i idrotten än vad de yttre faktorerna kan vara. Så ekonomiska fördelar av elitidrottande är inte alltid vad man strävar efter.

En skala som kan användas för att mäta motivationen är SMS-skalan (Sport Motivation Scale) (Benczenleitner et al., 2013; Gucciardi et al., 2012). Den används för att lättare kunna avgöra vad i idrotten som motiverar atleterna till att vara aktiva. Atleter som drivs av en inre drivkraft är mer benägna att anstränga sig mer för att nå sina mål om att bli bättre i sin idrott. Gucciardi et al. (2012) nämner yttre faktorer under kategorin "För att andra ska värdera mig högt" och inre faktorer som "Idrotten exalterar mig till att få delta i aktiviteten". Studien visar också att atleter över 30 års åldern är mindre perfektionistiska i sin träning och tankesätt än spelare mellan 20 och 30 år. Samt att lagidrottare är mer rädda för att begå ett misstag under tävling än vad individuella idrottare är.

1.4 Problemformulering

En utmaning som tas upp av Yao et al. (2020) för föredetta elitidrottare är att de, efter att ha avslutat sin aktiva idrottskarriär, upplever en minskning av positiva vanor. Exempel på dessa positiva vanor som Yao et al. (2020) nämner, inkluderar det antal timmar de ägnar åt fysisk aktivitet. Studien visar att dessa vanor försämras jämfört med en kontrollgrupp som inte varit idrottare. Russell et al. (2018) tar också upp den psykologiska biten med skador. Att en rädsla för att skadorna ska påverka vardagen gör att man undviker att vara fysiskt aktiv. Vilka fördelar och nackdelar eller resurser och hinder har de med sig efter elitkarriären? Denna studie syftar till att fylla kunskapsluckan som Hadiyan och Cosh (2019) identifierade i sin forskning om fysisk aktivitet hos före detta elitidrottare. Hadiyan och Cosh (2019) ansåg att det fanns mycket forskning om identitet efter avslutat elitkarriär, men inte tillräckligt om fysisk aktivitet.

2. Syfte

Syftet med studien är att belysa hur före detta elitaktiva ishockeyspelare ser på sin träning utifrån motivation och målsättning under och efter sin karriär.

2.1 Frågeställningar

Hur ser individen på sin träning efter karriären?

Vilka förändringar har skett i den egna träningen efter karriären?

3. Metod

3.1 Studiens Design

Studien har en kvalitativ design med semistrukturerade intervjuer. Anledningen till valet av metod är att via en semistrukturerad intervju så ska deltagarnas upplevelser få styra intervjun för att ge ett bättre djup i studien (Hassmén & Hassmén, 2008). Eftersom forskningsläget för tillfället är väldigt vagt så har denna studie en beskrivande design där vi utforskat ämnet djupare än vad nuvarande forskning har kunnat göra.

3.2 Urval och Datainsamling

Studien har haft ett handplockat urval eftersom vi ville hitta individer som specifikt passar in till studiens syfte (Hassmén & Hassmén, 2008). Inklusionskriterier för att delta i studien var 1. att individen ska ha spelat ishockey i landets högsta division. 2. att individen ska ha avslutat sin aktiva elitkarriär. Exklusionskriterier var endast om individen inte har spelat i landets högsta division i sin karriär. Anledningen till avslutet av karriären hade ingen betydelse. För att få tag på 6 respondenter till studien så kontaktades före detta elitaktiva ishockeyspelare genom personliga kontakter direkt via sociala mediet instagram. Vi kontaktade tre herrspelare och tre damspelare. Men då vi endast fick svar av herrspelare och en dam så valde vi att fokusera endast på herrar och kontaktade tre herrar till på samma sätt. Studien är gjord på sex herrspelare. Alla respondenter har spelat ishockey i minst 18 år och alla har avslutat sin karriär mellan 2019–2023. Anledningen till att damspelare inte ville medverka kan vi inte besvara.

Intervjuerna har skett via Whatsapp eller genom att träffa intervjupersonen beroende på vem som har intervjuats och personens möjlighet att ses. Tiderna när intervjuerna genomfördes samt vart de var någonstans har varit utifrån när intervjupersonerna kunnat. Författarna till studien har medverkat på alla intervjuer tillsammans för att kunna ställa följdfrågor om det har behövts. Alla intervjuer har spelats in på minst en Iphone, sen transkriberade båda författarna tre intervjuer var. Intervjuerna var mellan 30–60 minuter långa. Därefter lästes alla sex transkriberingar igenom av båda författarna. Intervjupersonerna kommer i studien att benämnas som Elitidrottare 1, Elitidrottare 2, Elitidrottare 3 osv.

3.3 Dataanalys

Figur 1. Utdrag ur kodningsschemat (se bilaga 1).

R	Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
1	<i>Ehh noll...det kan hända...kanske tre timmars träning som jag ligger på just i dag...löpning hockey och såhär hemmafys som jag kallar det.</i>	tränar olika saker, olika träningsformer	varierad träningsmängd	träning
1	<i>Motivationen i det är ju att jag måste ändå göra lite som så...du vet man får sig en, ja någon typ av sjukdom eller att någonting händer med en för att man fuskar på och bara fan åh nu måste jag träna liksom och hålla igång. Utan om man mer ligger före innan det händer liksom.</i>	motiverad att minska risken för sjukdomar, Tränar för hälsan	motivation hälsa	motivation

För att analysera data så har denna studie genomfört en kvalitativ innehållsanalys (Hassmén & Hassmén, 2008). Detta innebär att det inte grundar sig i någon forskningsteori utan kommer att utgå från innehållet som kommer fram i de semistrukturerade intervjuerna. Detta för att kunna hitta teman från de olika intervjuerna så att de kan kategoriseras kopplat till frågeställningarna (se figur 1). Den har genomförts på de transkriberade intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008).

Enligt Graneheim och Lundman (2004) finns det två nivåer av en kvalitativ innehållsanalys, det är manifest nivå samt latent nivå. I denna studie så har vi gjort en innehållsanalys utifrån en manifest nivå, det innebär att författarna har fokuserat på vad som har sagts i intervjuerna och använt det i innehållsanalysen: Manifest innehåll, meningsenhet, förtätning av enhet, enhet som analyseras, sammanfatta,

innehållsområde, kodning och så segmentering och tema. I denna studie så har vi gjort en förenkling av detta (se figur 1). I stället för att bläddra ned och läsa bilagan ville vi att läsaren direkt kan se ett utdrag av exempel på hur analysen av de manifesta innehållet har gått till. Alltså att vi hittat en meningsbärande enhet som sticker ut (se figur 1) vid transkriberingen som vi sedan kondenserat till en mindre meningsenhet och kunnat tolka. På detta sätt kan kodningen göras och kategorier uppstår då vi kan sammanfatta större meningar till en mindre mening eller enbart något ord och därifrån kunna kategorisera efter liknande saker som sagts i de olika intervjuerna (se figur 1).

3.4 Trovärdighet

Validitet och reliabilitet inom en kvalitativ ansats tittar på studiens tillförlitlighet, detta genom tre olika aspekter. Trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet (Graneheim & Lundman, 2004).

Studiens trovärdighet grundar sig i att de intervjuade personerna verkligen kan bidra med svaren som efterfrågas av syftet (Graneheim & Lundman, 2004). I detta fall har vi använt ett urval som innefattar före detta elitishockeyspelare på högsta nivån i Sverige som är SHL, detta har vi gjort för att de har varit elitaktiva på en hög nivå och vet vad träningen innebär.

För att pålitligheten (Graneheim & Lundman, 2004) ska bli så hög som möjligt så behöver resultatet vara säkerställt så att det stämmer överens med det som är sagt under intervjuerna. Detta har författarna visat genom flera citat i studien. Författarna har analyserat transkriberingen med hjälp av ett kodningsschema (se bilaga 1) för att kunna segmentera meningar från intervjuerna.

Överförbarheten (Graneheim & Lundman, 2004) för studien innebär hur lätt studien är att replikera till andra sammanhang. Exempelvis om metoden är så väl beskriven så att någon annan kan göra exakt likadant och få ut samma svar. Detta har vi försökt säkerställa genom ett utdrag ur kodningsschemat (se figur 1) kunna visa hur vi kategoriserat resultaten av transkriberingen. Vi har även tydligt beskrivit hur vi tagit kontakt via sociala medier som instagram för att få ett ja eller nej på frågan om intervju.

3.5 Forskningsetiska överväganden

Forskarna säkerställde efterlevnad av etiska riktlinjer genom att skicka ett informationsbrev till respondenterna. I brevet informerades de tillfrågade intervjupersonerna om vad studien handlade om och dess syfte. Respondenterna informerades även om samtyckeskrauet, vilket gav dem möjlighet att själva besluta om de ville delta i studien och att de när som helst kan avbryta sin medverkan. Konfidentialitetskravet Betonades också, vilket innebär att alla personuppgifter förvaras så att obehöriga inte har tillgång och alla uppgifter ska behandlas med största konfidentialitet. Slutligen informerades de om nyttjandekravet, vilket innebär att alla insamlade uppgifter och svar kring och från individerna som är delaktiga i studien endast kommer att användas i forskningens syfte (Hassmén & Hassmén, 2008).

4. Resultat

Resultatet som studien har kommit fram till är fördelat efter tre olika teman som intervjuerna byggts på, dessa tre teman handlar om “träning, motivation och målsättning” (se bilaga 1). Utifrån dessa tre teman så är resultatet fördelat på underkategorierna “under karriären” och “efter karriären”.

Varje tema har även flera underkategorier utifrån hur stor del av svaren som innefattas i temat, exempelvis så hade temat träning sex underkategorier, motivation två underkategorier samt även målsättning hade två underkategorier.

Antal intervjuade personer till denna studie är sex män i olika åldrar som alla har avslutat sin elitkarriär på olika sätt, oavsett om det varit på grund av skador eller av eget val.

4.1 Träning

4.1.1 Tid på träningen under karriären.

Träningen har sett liknande ut för alla respondenter under deras aktiva karriär. Med fyspass och ispass under morgonen för att sedan äta lunch och åka hem och vila till nästa träning eller match. Alla respondenter har svarat att träningsvolymen varit hög och de tränat mellan 10–12 timmar per vecka med en vilodag i veckan beroende på när matcherna var lagda.

Elitidrottare 6 - Ja men det var väl träning för det mesta... gym och sen var det ett ispass och sen var det lunch... på sommaren var det ju, då var det fysträning ungefär 8 till 10 pass i veckan... under säsongen gjorde man inte så mycket på fritiden utan då försökte man mest vila.

Skillnaden i träningsmängd hos intervjupersonerna har varit om de har valt att träna extra under säsongen för att lyckas bli ännu bättre på sin position eller under sommaruppehållet när isträningen försvunnit och träningen mest fokuserat på att bygga upp styrka och kondition. Under sommaren har träningsmängden legat på runt 10 timmar i veckan och belastningen periodiseras för att utvecklas fysiskt och undvika skador.

4.1.2 Fokus på träningen under karriären.

De har även pratat om att allt i livet varit väldigt fokuserat kring just hockeyn och att de levt efter den. Både mentalt för att orka och i vardagen för att kunna återhämta sig mellan träningar och matcher. Liknande svar har kommit från alla intervjupersoner.

Elitidrottare 1 - fokusera på nästa dag eller nästa match eh liksom i bubblan...på matchdag då går jag hem kanske sover en timme...mycket liksom så här vad behöver jag för att prestera nästa dag...jättestor bubbla får jag ju ändå säga att livet har varit.

Bubblan som kallas ishockey. Den som gjort så att fokuset alltid ligger på individen i fråga och utvecklingen. Detta har intervjupersoner beskrivit som själviskt men att det var tvungna att ha detta fokus just för att klara av att prestera under säsongen.

4.1.3 Träningen som helst bedrevs under karriären.

Flera av intervjupersonerna hade isträningen som favoritträningsform då den efterliknade spelet som de idrottar mest. Den naturliga tävlingen beskrev 2 av intervjupersoner det som. en träning som man inte behöver vara motiverad för utan kunde utöva endast för att det var roligt.

Elitidrottare 5 - Det var ju isträning, rakt av...det är ju det som är det roliga liksom att man får spela hockey, det var väl det som var kul.

Samtidigt som 2 av intervjupersonerna tyckte om den mentala delen av träning var bäst, där pannben fick vara med i bilden. Exempelvis genom längre konditionspass eller intervaller där man kan pusha varandra i träningen och tävla mot både lagkamrater och sig själva.

Elitidrottare 2 - Jag gillade mentaliteten att gå in idag och försöka lyfta ett kilo mer än förra veckan...jag vet inte om filosofin var rätt, men jag gillade det mentalt.

Den mentala biten som får en att motiveras extra, att se sina framsteg under veckorna och utvecklas till en bättre hockeyspelare. Flera intervjupersoner beskriver den mentala biten som en stor del av lagidrotten, att man pushar varandra att bli bättre och att alltid försöka bli lite bättre än vad man tidigare var.

4.1.4 Tid på träning efter karriären.

Efter den aktiva hockeykarriären så förändrades förutsättningarna till att träna för alla intervjupersoner och på frågan om hur en vanlig träningsvecka kunde se ut i nuläget efter avslutad karriär så blev svaren olika. Tre av personerna svarade att de knappt tränar någonting alls. Men detta berodde på andra omständigheter Som mindre tid till träning och ändrade prioriteringar efter karriären.

Elitidrottare 1 - Ehh noll...det kan hända...kanske tre timmars träning som jag ligger på just i dag...löpning, hockey och såhär hemmafys som jag kallar det.

Hockeyn i detta sammanhang var inte på en hög nivå utan endast via jobbet. Hemmafysen var det man hann med när man fick tid över. Det kunde vara armhävningar, situps och andra kroppsövningar, men ingenting kopplat till prestation och utveckling. De andra tre intervjupersonerna har som mål att försöka få in så mycket träning som de kan i veckorna, utan att det ska ta upp för mycket tid.

Elitidrottare 4 - En vanlig träningsvecka skulle jag säga är måndag, onsdag, fredag... måndag är överkropp/kondition, onsdag är ben/kondition och fredag är helkropp kondition.

En av intervjupersonerna tränade på luncherna för att hinna med träningen i veckorna men alla beskriver en kraftig minskning i träningstid, volym och form efter karriären.

4.1.5 Hinder/resurser till träningen efter karriären.

Träningstiden som under karriären handlade om flera tiotals timmar har i stället efter den aktiva karriären minskat drastiskt, anledningen till detta kan vara flera.

Något som flera intervjupersoner tar upp som ett hinder till bristen på träningstid är att vardagen är helt annorlunda efter karriären i stället för under karriären. En intervjuperson påstod att det inte fanns några hinder och att lathet var det enda som stoppade. Men faktum för de flesta är att träningen är något som man skulle vilja utöva men att tiden inte finns till på grund av ändrade prioriteringar efter karriären.

Elitidrottare 2 - ja jag skulle säga schemat som ah jag vet att det är, ett som ett dubbeleggat svärd, som energinivå, jag vet att träningen kommer att öka min energinivå men det verkar också som den tid som är kvar för mig att göra det så är jag trött efter att göra alla andra saker först

Eller att familjelivet är vad som kommer i vägen. Tidigare har vardagen fokuserat på en själv men nu är man inte det som ska vara prioriterat för en då pressen av ishockeyn inte finns kvar i bilden.

Elitidrottare 4 - Ja dem där två barnen, äh men det är väl familjen, familj och den största faktorn är ju att om du spelar på en hög nivå, du tjänar tillräckligt med pengar kanske för att försörja hela familjen då är det ju din tid som du får, men när det inte är så längre då är det ju inte din tid prioriterad längre

Pengarna som man tjänar på elitnivå kan vara en resurs för att kunna prioritera sig själv före familjen då man på detta sätt kan försörja hemmet utan att vara flera som arbetar. Något som alla intervjupersoner också tar upp som kan vara i vägen för att kunna träna så mycket man vill och det personen egentligen vill träna, är att tidigare skador gör sig påminda om de tränar eller inte tränar.

Elitidrottare 6 - Ja men det påverkar ju vardagen att jag inte kan göra någon fysisk ansträngning... För då får jag ju ont och då till slut får jag så ont så jag inte ens kan bära mitt eget barn...

Skadornas påverkan kan alltså försvåra tillräckligt för att inte bara träningen hamnar i skymundan och prioriteras bort. De kan också skapa svårigheter i grundläggande ansträngningar i vardagen. En av respondenterna har via hockeyn en skada som försämrat synen drastiskt vilket även den lett till svårigheter efter karriären i vardagslivet.

4.1.6 Träningen som helst bedrivs efter karriären.

Alla intervjupersoner låg i olika stadier i livet och olika förutsättningar till att kunna träna. Så som skador som präglar dom efter karriären, barn och studier som prioriteras före. På frågan kring vilken träningsform som de helst bedriver nu efter att ha avslutat sin karriär så är det en blandning av lagidrott, kondition i form av löpning och styrketräning hos intervjupersonerna.

Elitidrottare 6 - Ja om jag hade fått haft en hel kropp så hade jag, då hade jag valt att gymma mer. För det tycker jag är roligast...

De alla tar upp att löpning är den enklaste träningsformen för dom att utföra då den går fortast att genomföra. Att ta sig iväg till ett gym kommer med svårigheter när barnen måste hämtas, jobbet ska genomföras och familjen ska prioriteras samtidigt som löpningen kan ske när som helst och inte kräver mer än att man går ut genom dörren och kommer tillbaka efter en kort stund eller att löpningen genomförs när barnen gått och lagt sig. Det är också flera av intervjupersonerna som nämner att de spelar padel eller golf och räknar med det i sin fysiska aktivitet för veckan.

4.2 Motivation

4.2.1 Motivationens fokus till träning under karriären

Motivationen har varit rätt lika för de olika intervjupersonerna när frågor kring karriären har tagits upp. Det som tas upp är att motivationen har skilt sig åt utifrån vilken tid i karriären spelaren har pratat om, utifrån om tiden handlat om junior tid eller senior tid.

Elitidrottare 1 - *Mycket ligger ju liksom i att bli bättre såhär...hur blir jag bättre...olika såhär perioder från...hitta en plats...orka varje match och vara skadefri och ha en hög lägsta nivå.*

En annan motivation som i stort sett alla intervjupersoner nämner något om är att vara med att vinna någonting, det är den motivationen som verkar ha varit störst.

Elitidrottare 4 - *Ja att vinna skulle jag säga. Att spela på så hög nivå som möjligt och vinna, det är väl den största motivationen.*

Tre av intervjupersonerna har SM-guld i bagaget. Detta säger dom ska ha drivit dom till att vinna igen, för att känslan när man vunnit med en grupp är bland det bästa som de varit med om. Samtidigt som den individuella prestationen och nivån prioriteras.

4.2.2 Motivationens fokus till träning efter karriären

Motivationen som finns till att bedriva träning efter karriären skiljer sig åt hos intervjupersonerna, en anledning som tas upp är att hålla sig frisk i från skador genom att ha en bra hälsa.

Elitidrottare 3 - *jag märker en markant skillnad i mitt, ja men välmående och fysiskt och psykiskt med att röra på mig även på dem korta stunderna som det blir.*

Samtidigt som att någon har svarat att deras motivation mer handlar om att klara av ett nytt yrke som de börjar med efter karriären tagit slut.

Elitidrottare 4 - *Ja nu är det väl polisutbildningen, men det är väl inte bara den utan det är väl, men jag vill träna, hade jag haft tid så tror jag att jag hade tränat varje dag 12 timmar om dagen, det är väl där viljan är någonstans men det hade nog, med det hade jag nog gjort. Men nu är det bara krig om tiden.*

Men majoriteten har endast att bibehålla en god hälsa som nuvarande motivation till att vara aktiv. Vissa genom ingen träning och högt fokus på kosten och andra via lite

träning och lite fokus på kost. Skillnaden i mängden mat före och efter karriären är markant då träningsvolymen minskat så pass mycket efter karriären. Två sa att de tränade för att ha en snygg kropp inför sommaren.

4.3 Målsättning

4.3.1 Målsättningen med träningen under karriären

Målsättningen med träningen finns med under karriären för spelarna och är väldigt liknande för alla intervjupersoner. De tar upp att den största målsättningen är att förbättras individuellt. Vissa har varit iväg och spelat i andra ligor än SHL och de som sticker ut där är att det har varit en annan typ av målsättning i andra länder. Elitidrottare Två diskuterar KHL (ryska hockeyligan) som ett ställe att överleva på samtidigt som SHL handlade mer om att bli bäst i laget och i ligan på sin position.

Elitidrottare 2 - Eh jag tror att den ändrades nästan varje säsong beroende på vilken liga jag var i... i KHL försökte du nästan bara överleva och vara med i laget... men i Sverige så var det mer att jag ville vara den bästa backen i laget och i ligan... men det var aldrig att "jag ska ha så här många poäng"... jag ville bara ha en stor roll.

De andra intervjupersonerna pratar om målsättning som något som driver dem framåt för att bli bättre på sina svagheter i spelet. Alla intervjupersoner vill bli en bättre version av sig själv på isen.

Elitidrottare 5 - Jag ville ju bli så stark och snabb och som möjligt liksom. Jag har ju drömt stort och tänkt att träningen kan ta mig långt. Men men ja egentligen bara bli så bra som möjligt.

Alla pratar om sin målsättning som något för att förbättras individuellt och ta plats i laget och ligan. Det hade någonting att jobba mot med sin träning, inte bara träna för att träna, vilket kan bli en omställning efter karriären.

4.3.2 Målsättningen med träning efter karriären

Målsättning kring träning efter karriären är något som flera intervjupersoner nämnt saknas när själva tävlingsmomentet är över, därför handlar mer målsättningen efter karriären att ha en bra hälsa, men även att må bra.

Elitidrottare 2 - Bara för hälsan skulle jag säga... jag tycker bara att det är en bra självförtroende grej och en acceptans om du känner att du är en bra version av dig själv.

En annan målsättning som nämns av en person som blev intervjuad är att orka med ett nytt fysiskt arbete.

Elitidrottare 3 - Kunna hantera den belastning och kunna bidra där...För det är ju som sagt en, ett fysiskt jobb som du måste vara redo för att kunna utföra.

När frågan kring målsättning till träningen efter karriären togs upp, svarade flera av intervjupersonerna att de gärna hade någonting att jobba mot. En diskuterade att han ville springa i ett lopp för att ha någonting att löpträna för. Att om målsättningen inte fanns till vare sig lyfta tyngre i gymmet eller gå ut och springa så var det oftast ingen träning som blev gjord i stället.

5. Diskussion

Studien vill belysa hur träningen kan se ut efter en avslutad elitkarriär hos före detta ishockeyspelare på elitnivå. Detta skulle undersökas kopplat till motivation och målsättning till träningen under och efter karriären.

I resultaten kom de fram att de tränade liknande i mängd under karriären om individen inte valde att träna på egen hand. Det var mellan 10–12 timmar träning per vecka. Fokuset under karriären låg på att förbättras som hockeyspelare och flera av intervjupersonerna beskrev det som en bubbla där de prioriterade sig själva över annat i livet. Flera av intervjupersonerna pratade om den mentala delen som den bästa träningen, att hela tiden förbättras eller just isträningen som den roligaste under karriären. Men efter karriären så var det hälften som beskrev att de inte tränade någonting, de andra försökte få in så mycket träning som de kunde i veckorna, men att en förändring i prioriteringar hindrade det från att ske i nuläget. Hinder i vardagen kunde vara skador som gör vardagen svårare eller att familjen nu låg mer i fokus. Att ekonomin inte är densamma efter karriären bidrar också till ändrade prioriteringar i vardagen och ett minskat fokus på individen. Flera nämnde löpning som den enklaste

träningssformen att bedriva i nuläget men alla tar upp att de vill träna mer än vad de gör i nuläget. Motivation och målsättning med sin träning efter karriären har varit svårt att hitta då de inte strävat efter att bli bättre. Motivation och målsättning låg nu mer på hälsomässiga skäl då intervjupersonerna tog upp att de inte hade något mål att jobba mot i nuläget.

5.1 Resultatdiskussion

Under intervjuerna så framkommer det att tiden som personerna lagt ner på träning under den aktiva elitkarriären stämmer överens med det som Mattsson et al. (2014) kommit fram till i sin artikel om elitidrottare. Det innebär att en träningsvecka under den aktiva hockeykarriären hos intervjupersonerna hamnar i början på den tid som Mattsson et al. (2014) tar upp som är omkring 12 timmar. Anledningen till att det handlar om så mycket timmar träning under en aktiv ishockeykarriär kan vara det som Burr et al (2008) tar upp i sin forskning om att lyckas i NHL draften där en hög VO2max samt en låg kroppsfettprocent på kroppen är två viktiga punkter att uppfylla för att höja sin chans att tillhöra ett NHL lag.

En annan anledning till den mängd träning som bedrivs under en aktiv elitkarriär kan även vara utifrån det som Vigh et al. (2019) tar upp i sin forskning att det ställs högre krav på en spelare för att spela i den högsta ligan i Danmark jämfört med den näst högsta ligan.

Detta kan stämma väl överens med våra intervjupersoner och deras totala träningstid att den kan vara något högre än andra ishockeyspelare som är aktiva i lägre divisioner utifrån att intervjupersonerna i denna studie tillhör Sveriges högsta liga i ishockey.

Utifrån den mängd tid som personerna lagt ner på träningen under sin aktiva karriär så blir det naturligt mindre tid för träning efter den aktiva karriären, anledningen till detta kan vara flera.

Något som nämns under intervjuerna är att under den aktiva hockeykarriären så är spelarna i något de förklarar som i en bubbla, där allt handlar om hockeyn samt all tid som finns läggs på ishockeyn eller träningen för att kunna prestera. Detta är även något som Hadiyan & Cosh (2019) har tagit upp i sin forskning kring en karriär som elitidrottare vad det innebär samt det som händer med den egna identiteten när personen kliver ur bubblan. För efter karriären så har intervjupersonerna nämnt andra saker i det

vardagliga livet som tar upp mycket tid som arbete samt familjen som gör att träningen nedprioriteras.

Nedprioritering av den egna träningen är något som intervjupersonerna nämnt kan ha en negativ påverkan på det egna måendet, då detta är något personerna oftast kopplat 19

samman med den egna självbilden och identiteten de haft under sin aktiva karriär. Det här tar även Russell et al. (2018) upp i sin forskning kring vad som kan ske hos en person som varit aktiv men som avslutar karriären alldeles för abrupt som exempelvis p.g.a. en skada.

För det som Russell et al. (2018) tar upp i sin studie är att om en elitidrottare skadar sig under sin aktiva karriär så har personen oftast någon hjälp att få reda på vad som behöver göras för att minska skadans storlek samt smärtan, detta är något som inte är lika lätt tillgängligt efter sin aktiva karriär. I stället så är det så att om en före detta elitidrottare skadar sig under träning så kan det resultera i att det tar längre tid innan han eller hon återigen tränar för att försöka att minska smärtans storlek samt problemen som skapas i samband med skadan. Tre av intervjupersonerna i denna studie diskuterar sina svårigheter med vardagen efter karriären då de varit tvungna att lägga av som en konsekvens av de skador de råkat ut för i karriären. Skadorna påverkar livet i stort och gör sig påmind både i fysisk ansträngning och i enkla vardagliga sysslor. (Wörner et al., 2019; Wörner et al., 2022) Att skador påverkar livet efter avslutad karriär är någonting som forskningen tidigare påvisat, dessa tre har varit extremfall och är inte kopplade till överbelastningsskador utan trauman under matcher som lett till följande men efter avslutad karriär. En av intervjupersonerna är även aktiv i veteranhockey via jobbet. Denna fysiska aktivitet skattade han väldigt högt även om det inte var på samma nivå som tidigare. Detta för att han fortfarande fick hålla på med idrotten som han hållit högst sedan han var liten men med mindre press på prestationen, något som de Subijana et al. (2020) tar upp är högst troligt hos före detta elitaktiva lagidrottare.

Målsättningen hos de före detta elitidrottare varierar i olika slag. Men de alla tar upp oavsett om de är aktiva efter karriären eller inte är att de vill bibehålla en god hälsa. Målsättningen under karriären har inte varit en god hälsa utan då har prestationen varit vad som prioriteras. Precis som Burr et al. (2008) diskuterar i sin studie om att BMI är någonting som är eftertraktat när man draftar spelare till NHL så verkar de före detta

elitidrottarna ha en liknande tanke i bakhuvudet nu med sin träning. De vill vara hälsosamma och vissa vill till och med ha en snygg kropp inför sommaren, detta kan kopplas ihop med vad Burr et al. (2008) tar upp. Även om målsättningen varit att förbättra den fysiska förmågan under karriären så håller de fast vid hälsan efter karriären.

Yao et al. (2020) tar upp att positiva vanor med träning och kost minskar efter karriären vilket även visar sig i denna studie. Men (Yao et al., 2020) diskuterar inte yttre faktorer som kan påverka varför det är så. Positiva vanor med kost har alla med sig efter karriären, ingen av intervjupersonerna vill sluta träna och de alla har en god kosthållning efter karriären även fast den kanske inte är i fas just nu. Intervjupersonerna vill alla träna och ha en god hälsa och har alla rätt förutsättningar från sin aktiva hockeykarriär för att hålla det i längden av livet (Batista & Soares, 2013; Fogelholm et al., 1994; Runacres et al., 2020). Dessutom så har de genom sin karriär redan en bra grund att stå på och bygga vidare efter karriären jämfört med normalbefolkningen (Melekoglu et al., 2019).

För att lyckas inom sin idrott på en hög nivå så är (Đurović et al., 2020; Pedersen 2002; Alexopoulos et al., 2020) att det är viktigt att motivationen finns hos idrottaren som vill lyckas. Anledningen till att dessa ishockeyspelare lyckats i sin idrott är den inre motivation att alltid vilja bli bättre som de alla besitter. Det går att se hur motivationen ser ut hos personer som lyckas inom sin idrott genom att använda sig av en skala som heter SMS (Sport Motivation Scale) som Benczenleitner et al. (2013) och Gucciardi et al. (2012) tar upp i sina studier. I intervjuerna så kan vi se att alla respondenter pratar om att de ville bli bättre i sin position och i ishockeyn. Ingen av respondenterna har tagit upp yttre faktorer som motiverat mer. Det har endast varit de inre faktorerna som drivit dom i deras utveckling framåt.

En av intervjupersonerna tar upp att motivationen till att träna är för att bibehålla sitt välmående både psykiskt och fysiskt och att han märker en stor skillnad när han tränar och håller igång jämfört med när han inte gör det. Russell et al. (2018) tar upp konsekvenserna av ett abrupt avslut av träning som någonting som kan påverka välmående i hög grad och i värsta fall leda till depression. Detta var fallet hos

Elitidrottare 3. Han avslutade karriären och slutade träna helt. När han sedan hittade tillbaka till en måttlig nivå av träning så kom måendet tillbaka.

5.2 Metoddiskussion

Studien har en kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer (Hassmén & Hassmén, 2008) som följde en färdigskriven intervjuguide. Detta är bra då alla deltagare i studien har fått svara på samma frågor genom de sex intervjuer som genomförts. Att studien har en kvalitativ ansats är för att en kvalitativ ansats ger en djupare förståelse kring ämnet. Ämnet om träning hos före detta elitaktiva ishockeyspelare är ingenting som undersökts eller finns i större utsträckning i forskning. Vi ansåg att en kvalitativ ansats var den bästa vägen att ta för att gå djupare inom området och förstå hur det kan bli med en person som tränar dagligen till att behöva ställa om efter avslutad karriär.

Studien hade kunnat ha en kvantitativ (Hassmén & Hassmén, 2008) ansats som exempelvis en enkätstudie. För att få mer kvantitativ data och kunna dra slutsatser utifrån den. Men då hade svaren endast gett ytliga svar och ingen möjlighet till följdfrågor kring ämnet. För att dra slutsatser över en större målpopulation av före detta elitaktiva ishockeyspelare så kan en kvantitativ studie genomföras kring ämnet i efterhand. Då förhoppningen är att denna studie kan tydliggöra området och ge en bättre bild av vad som ska undersökas på en större populationsnivå i framtiden.

5.2.1 Datainsamling och urvalsdiskussion

Datainsamlingen i studien har skett genom intervjuer som senare transkriberades. Detta för att kontakt har tagits med intervjupersonerna via sociala medier som instagram och whatsapp för att säkerställa deras medverkan i studien. Detta gör studien väldigt generaliserbar utifrån att vem som helst kan ta kontakt med respondenterna.

Intervjuerna har skett på intervjupersonernas villkor på en plats som de själva valt. Författarna anser att detta har stärkt trovärdigheten i svaren då respondenterna har valt en plats de själva är bekväm med samt vid en tidpunkt som anpassats efter dem. Detta har kunnat ske via face to face träffar med fyra av personerna i studien medan två av intervjupersonerna bött på annan ort. De som bött på annan ort har valt en tid som passade dem då vi sedan satte oss ner och intervjuade dem via Facetime på appen Whatsapp. Att intervjupersonerna har sett våra ansikten och vi har kunnat sett deras har bidragit till en bättre helhetsbild av vad som har sagts och bidragit till att de har varit bekväma i situationen. Ifall någonting sagts med "glimten i ögat" så har vi kunnat tolka

det utifrån både vad vi sett och vad vi hört. Detta hade varit svårare om intervjuerna endast genomförts via ett samtal över telefonen. Intervjuerna har också spelats in med hjälp av två telefoner för att vid senare tillfälle kunna säkerställa vad som har sagts. Båda författarna har varit med under alla intervjuer vilket har gjort att båda författarna har haft möjlighet att ställa följdfrågor utöver intervjuguiden. Det har gett en större pålitlighet till studien genom att alla intervjuer har kunnat resultera i en fördjupning av svaren genom de följdfrågor som båda författarna har ställt.

Urvalet i studien har varit ett handplockat urval (Hassmén & Hassmén, 2008). Det är ett sätt att säkerställa trovärdigheten till studien, genom urvalet så har forskarna fått tag i ishockeyspelare som har spelat i högsta ligan i Sverige (Graneheim & Lundman, 2004). Detta är något som kan besvara syftet samt frågeställningarna i studien på bästa sätt genom att respondenterna varit heltidsproffs och kunnat fokusera helt på träningen inom ishockey.

En styrka med intervjuerna är att alla respondenter gav likartade svar, men utifrån antalet intervjuer så går det inte med säkerhet säga att en informationsmättnad är uppnådd. En svaghet är att alla är män. Det hade kunnat göras en studie där man inkluderat både före detta elitaktiva kvinnor och män. Men svårigheter till att få med kvinnliga deltagare i studien gjorde att denna studie endast är gjord på män. Inga inklusion eller exklusionskriterier fanns för hur man hade avslutat karriären för att kunna delta i studien. Det innebär att om orsaken till avslutad elitkarriär är på grund av en skada eller om de självmant lagt skridskorna på hyllan så kan personen vara med i studien. Det är en styrka för att vi fått en bred bild över hur det kan se ut hos före detta elitaktiva ishockeyspelare. Men det är samtidigt en svaghet då det blir för brett. Hade studien endast fokuserat på personer som exempelvis tvingats lägga av som följd av skador så hade studien varit mer specifik. Samma sak gäller om studien hade fokuserat på endast personer som självmant avslutat sin aktiva karriär.

Studien har använt en kvalitativ innehållsanalys (Hassmén & Hassmén, 2008).

Analysen har skett genom att intervjuerna som spelats in först har transkriberats. För att säkerställa att allt transkriberats på rätt sätt så har vi transkriberat tre intervjuer var och sedan läst varandras transkribering samtidigt som författarna återigen lyssnade på intervjuerna. Att vi korrekturläst varandras transkriberingar ger en ökad pålitlighet till studien. Detta för att säkerställa att ingenting har missats. För att få till rätt sub teman

och kategorier så har författarna diskuterat utifrån frågeställningarna vad som är av vikt i intervjuerna och kopplat samman svar genom kodning (se bilaga 3) (Graneheim & Lundman, 2004). Detta stärker också pålitligheten i studien genom att på ett strategiskt sätt ta ställning till den datan som intervjuerna givit och satt denna data i kontext till frågeställningarna.

Tillförlitligheten i denna studie är bra om man tittar på de tre olika aspekterna som är trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet (Graneheim & Lundman, 2004).

Trovärdighet genom väl valda inklusion och exklusionskriterier till urvalet så att de tydligt passar studiens syfte. Att alla spelat ishockey på något lands högsta nivå är en bra vinkel att få till och studien kan belysa området med information från rätt källa. En svaghet för trovärdigheten är urvalet som är handplockat utifrån att det representerar typiska fall och endast ger genomsnittets upplevelse (Hassmén & Hassmén, 2008). Men de respondenter som inkluderades i studien kan även ses som teoribaserade då de representerar temat ishockey som studien riktar in sig på (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjuguiden har även den varit densamma för alla intervjupersoner och författarna har varit två som har genomfört varje intervju. En styrka för studien är att den ena författaren har varit känd för intervjupersonerna sedan tidigare. Detta kan innebära att respondenterna valt att vara med i studien samt att de varit mer bekväma med att genomföra intervjuerna.

Pålitligheten (Graneheim & Lundman, 2004) på svaren i studien anser vi är höga då personerna som blivit intervjuade har varit inom ishockeyn en längre tid och vet hur det kan se ut från insidan. Detta då de levde ishockey en större period av sitt liv. Vi har inte heller ställt ledande frågor eller försökt tvinga fram svar som vi eftersökt.

En nackdel med studiens intervjuer är att två av intervjuerna inte kunde genomföras face to face med intervjupersonen. När intervjuer sker face to face så är det en fördel att kunna läsa av kroppsspråket hos individen vilket kan ge en bättre tolkning av svaren man får.

Forskarna har genom en intervjuguide säkerställt att alla personer får samma frågor ställda till sig och att alla intervjuer har skett för att belysa studiens syfte. Alla intervjuer

har skett i en trygg miljö som intervjupersonerna bestämt själva. Intervjuerna har varit semistrukturerade så att följdfrågor har kunnat ställas om ett svar inte blivit besvarat eller om det har funnits funderingar. Forskarna som intervjuare har inte ställt ledande frågor och har inte försökt tvinga ut svar de sökt efter. Forskarna har även ökat trovärdigheten genom att redovisa resultatet med hjälp av citat och visat hur analysen genomförts med hjälp av ett kodningsschema (se Figur 1)

Överförbarheten (Graneheim & Lundman, 2004) för studien är ganska hög för män utifrån att svaren som gavs under intervjuerna liknade varandra. Studien har ett tydligt syfte kring träning hos före detta elitidrottande ishockeyspelare. Kontakten har tagits med intervjupersonerna via sociala medier för att sedan skicka ett informationsbrev med samtyckesblankett att läsa igenom.

6. Framtida forskning

För framtida forskning så skulle vi gärna se att den bedrivs på kvinnor för att se deras syn på träning efter karriären samt vilka förändringar som skett. Detta tycker vi är viktigt för att få en bättre helhetsbild på vad som händer hos elitidrottare när de avslutar sin aktiva idrottskarriär och att kvinnornas förändringar kan vara helt annorlunda från männen.

Vi skulle även vilja se mer forskning inom samma ämne fast i andra idrotter för att se om det finns någon skillnad och vad skillnaden mellan idrotterna skulle kunna vara. Detta anser vi är viktigt då det inte finns så mycket forskning kring just vad som sker med träningen hos före detta elitidrottare, utan den forskning som finns efter avslutad karriär handlar mer om identitet skiftet som sker.

7. Slutsats

Studien tyder på att tiden till träningen minskar hos elitishockeyspelare efter den aktiva karriären. Anledningen till detta kan kopplas samman med att personen klivit ur bubblan där allt kretsar kring ishockeyn för att leva ett mer normalt liv. Orsaker som framkom till varför träningsmängden minskar efter karriären handlade om att prioriteringen av tid förändrades. Familjen prioriteras framför den egna träningen, vilket resulterar i att mindre tid är tillgänglig för att ägna sig åt träning. Det kan även påverkas av att motivationen samt målsättningen med träningen har en mindre roll när

prestationen tas ur fokus. För det som alla respondenter tar upp kring den träning som bedrivs efter karriären är att välmåendet och hälsan är det som motiverar till den egna träningen samt anledningen till att träningen fortfarande görs om dock i mindre utsträckning.

Referenser

- Alexopoulos, P., Choustoulakis, E., & Nikoloudakis, D. (2020). Investigating the impact of gender in sport motivation: Research evidence from Greece. *International Journal Of Advanced Research and Development*, 5(2), 01-08.
https://www.researchgate.net/publication/339934380_Investigating_the_impact_of_gender_in_sport_motivation_Research_evidence_from_Greece
- Batista, C., & Soares, J. M. (2013). Are former elite athletes more protected against metabolic syndrome? *Journal of Cardiology*, 61(6), 440–445.
<https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2013.01.011>
- Benczenleitner Ottó, Bognár József, Révész László, Paksi Judit, Csáki István, & Géczi Gábor. (2013). Motivation and motivational climate among elite hammer throwers. *Biomedical Human Kinetics*, 5(1), 6–10. <https://doi.org/10.2478/bhk-2013-0002>
- Burr, J. F., Jamnik, R. K., Baker, J., Macpherson, A., Gledhill, N., & McGuire, E. J. (2008). Relationship of physical fitness test results and hockey playing potential in elite-level ice hockey players. *Journal of strength and conditioning research*, 22(5), 1535–1543. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318181ac20>
- de Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-11–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249265>
- Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological Aspects of Motivation in Sport Achievement. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 18(2), 435–474. <https://doi.org/10.22190/FUPES190515044D>
- Fogelholm, M. (1,2), Kaprio, J. (1,2), & Sarna, S. (1,2). (1994). Healthy lifestyles of former finnish world class athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(2), 224-229–229. <https://doi.org/10.1249/00005768-199402000-00013>

- Graneheim, U. ., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J., & Parkes, J. (2012). Perfectionistic Profiles Among Elite Athletes and Differences in Their Motivational Orientations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(2), 159–183. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.2.159>
- Hadiyan, H. (1), & Cosh, S. (2). (2019). Level of Physical and Motor Fitness Post Retirement and Maintenance of Athletic Identity Within Active Retired Athletes. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 84-95–95. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1540206>
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Lignell, E., Fransson, D., Krstrup, P., & Mohr, M. (2018). Analysis of High-Intensity Skating in Top-Class Ice Hockey Match-Play in Relation to Training Status and Muscle Damage. *Journal of strength and conditioning research*, 32(5), 1303–1310. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001999>
- Matsson, M., Larsen, F., & Holmberg, HJ. (2014). Den nödvändiga distansträningen. *Svensk Idrottsforskning*, 3, 8-13. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:752677/FULLTEXT01.pdf>
- Melekoğlu, T. (1), Sezgin, E. (1), Işın, A. (1), & Türk, A. (2). (2019). The effects of a physically active lifestyle on the health of former professional football players. *Sports*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/sports7040075>
- Pedersen, D. M. (2002). Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation. *Perceptual and Motor Skills*, 95(2), 459–476. <https://doi.org/10.2466/PMS.95.5.459-476>

- Rago, V., Mohr, M., & Vigh-Larsen, J. F. (2023). Quantifying training load and intensity in elite male ice hockey according to game-related contextual variables. *Biology of Sport*, 40(1), 283–289. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.114282>
- Rago, V., Muschinsky, A., Deylami, K., Vigh-Larsen, J. F., & Mohr, M. (2022). Game Demands of a Professional Ice Hockey Team with Special Emphasis on Fatigue Development and Playing Position. *JOURNAL OF HUMAN KINETICS*, 84(1), 195–205. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-000078>
- Russell, H. C. (1), Tracey, J. (2), Canzi, E. (2), & Wiese-Bjornstal, D. M. (3). (2018). Physical Activity in Former Competitive Athletes: The Physical and Psychological Impact of Musculoskeletal Injury. *Quest*, 70(3), 304-320–320. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1386114>
- Runacres, A., Mackintosh, K. A., & McNarry, M. A. (2021). Health Consequences of an Elite Sporting Career: Long-Term Detriment or Long-Term Gain? A Meta-Analysis of 165,000 Former Athletes. *Sports Medicine*, 51(2), 289–301. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01379-5>
- Stanula, A. J., Gabryś, T. T., Rocznio, R. K., Szmatlan-Gabryś, U. B., Ozimek, M. J., & Mostowik, A. J. (2016). Quantification of the Demands During an Ice-Hockey Game Based on Intensity Zones Determined From the Incremental Test Outcomes. *Journal of strength and conditioning research*, 30(1), 176–183. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001081>
- Vigh-Larsen, J. F., Beck, J. H., Daasbjerg, A., Knudsen, C. B., Kvorning, T., Overgaard, K., Andersen, T. B., & Mohr, M. (2019). Fitness Characteristics of Elite and Subelite Male Ice Hockey Players: A Cross-Sectional Study. *Journal of strength and conditioning research*, 33(9), 2352–2360. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003285>
- Wörner, T., Clarsen, B., Thorborg, K., & Eek, F. (2019). Elite Ice Hockey Goalkeepers Have a High Prevalence of Hip and Groin Problems Associated With Decreased Sporting Function : A Single-Season Prospective Cohort Study. *Orthopaedic Journal of*

Sports Medicine, 7(12), 2325967119892586.

<https://doi.org/10.1177/2325967119892586>

Wörner, T., Thorborg, K., Clarsen, B., & Eek, F. (2022). Incidence, prevalence, severity, and risk factors for hip and groin problems in Swedish male ice hockey - A one-season prospective cohort study. *Journal of Athletic Training*, 57(1), 72–78.

<https://doi.org/10.4085/1062-6050-0522.20>

Yao, P.-L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376–383. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>

Bilaga 1 - Utdrag ur kodningsschemat

R	Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
1	<i>Ehh noll...det kan hända...kanske tre timmars träning som jag ligger på just i dag...löpning hockey och såhär hemmafys som jag kallar det.</i>	tränar olika saker, olika träningsformer	varierad träningsmängd	träning
1	<i>Motivationen i det är ju att jag måste ändå göra lite som så...du vet man får sig en, ja någon typ av sjukdom eller att någonting händer med en för att man fuskar på och bara fan åh nu måste jag träna liksom och hålla igång. Utan om man mer ligger före innan det händer liksom.</i>	motiverad att minska risken för sjukdomar, Tränar för hälsan	motivation hälsa	motivation
1	<i>jag är ju också liksom såhär jag lägger ju på mig vikt väldigt lätt liksom...någon inre liksom så här att jag måste ändå liksom.</i>	målsättning, undvika extra vikt	målsättning hälsa	målsättning
1	<i>Aldrig känt problem med axlarna tidigare. Båda är opererade...hållt efter och tränat hela tiden och kört lite rehab med dem och hållit igång, och därför har jag inte haft problem...direkt när jag</i>	viktigt med träning för att hålla skador borta	gamla skador	skador

	<i>börjar fuska med det här och jag inte gör det då känner jag ju.</i>			
2	<i>det är nästan noll... jag åker skridskor med grabben, och dom jag jobbar med så kanske två gånger i veckan men det är väldigt låg intensitet.</i>	Samma träningsform, väldigt låg intensitet	lite tid för träning	träning
2	<i>Jag skulle säga mestadels hälsan och min självuppfattning och mitt självförtroende.</i>	motiverad för hälsan, behålla självbild	motivation hälsa	motivation
2	<i>Bara för hälsan skulle jag säga... jag tycker bara att det är en bra självförtroendegrej och en acceptans om du känner att du är en bra version av dig själv.</i>	målsättning för att behålla hälsa samt självförtroendet	målsättning hälsa	målsättning
2	<i>Jag skulle säga att min rygg är den största utmaningen... balansera ja du vet träning för egen vinning med att träna och råka förvärra en gammal skada för att sedan inte ha förmågan att utföra mitt riktiga jobb nu.</i>	tidigare skador är vägen, hitta vägar att kunna träna	gamla skador	skador